

















● اعلان

● تعلن ادارة مدينة الملك خالد العسكرية للتشغيل والصيانة حالي البان عن تعديد موعد تقديم العروض واتح المظاريف للمنقصات التالية . -  
(١) منقصة عامة رقم ١٤٠٩/٤٤/٤٥ هـ لتأمين اسطوانات متنوعة . -  
آخر موعد لتقديم العروض واتح المظاريف الساعة الثمانية بعد الظهر من يوم السبت ١٤٠٩/١١/٢٧ هـ حسب تقويم ( ام القرى ) الموافق ١٩٨٩/٥/٢٧ وذلك بدلا عن يوم السبت ١٤٠٩/١١/٨ هـ حسب تقويم ام القرى الموافق ١٩٨٩/٥/٢٣  
(ب) منقصة عملة رقم ١٤٠٩/٤٥/٤٥ هـ لتأمين قطع غير السيارات والمعدات الثقيلة بميئته بتوحدوا انفسهم .  
١- قطع غير سيارات استيرنايتول  
٢- قطع غير سيارات نيسان  
٣- قطع غير سيارات امريكية  
٤- قطع غير معدات كاتربيلر  
٥- قطع غير معدات خفيفة  
٦- قطع غير فوشمان  
٧- قطع غير معدات رورش كوربيروني وميكانيكية  
٨- قطع غير سيارات فاروسيس بنز  
٩- قطع غير سيارات يهاتسو  
١٠- قطع غير سيارات تويوتا  
١١- قطع غير مولدات كساز  
١٢- قطع غير معدات مختلفة اذ اسمها سي  
آخر موعد لتقديم العروض واتح المظاريف الساعة الثمانية بعد الظهر من يوم السبت ١٤٠٩/١١/٢٧ هـ حسب تقويم ( ام القرى ) الموافق ١٩٨٩/٥/٢٧ وذلك بدلا عن يوم السبت ١٤٠٩/١١/٨ هـ حسب تقويم ام القرى الموافق ١٩٨٩/٥/٢٣  
(ج) منقصة عملة رقم ١٤٠٩/٤٥/٤٥ هـ لتأمين مواد نظافة  
آخر موعد لتقديم العروض واتح المظاريف الساعة الثمانية بعد الظهر من يوم الاثنين ١٤٠٩/١١/٢٧ هـ حسب تقويم ( ام القرى ) الموافق ١٩٨٩/٦/٥ هـ بدلا عن يوم الاثنين ١٤٠٩/١١/١٠ هـ حسب تقويم ام القرى الموافق ١٩٨٩/٥/١٥  
الاستعدادات المطلوبة لكل منقصة  
١- شيه صحتي باسم ادارة مدينة الملك خالد العسكرية غير مسطر القمية  
(١) باقية ١٠٠٠٠ ريال للمنقصة رقم ١٤٠٩/٤٤/٤٥  
(٢) باقية ٢٠٠٠٠ ريال للمنقصة رقم ١٤٠٩/٤٥/٤٥  
(٣) باقية ١٠٠٠٠ ريال للمنقصة رقم ١٤٠٩/٤٦/٤٥  
ب- نسخة من السجل التجارى على ان يكون مطابق لحاجل المعقول  
ج- نسخة من شهادة الانساب للفرقة التجاوية سرية المعقول  
د- نسخة من شهادة تصديق الزكاة والدخل سرية المعقول  
الاستفسار ..  
فصلين ٧٨٧١٦٦٨  
مادة ٣٣ حد الطعن : ١٣٩٩١ ادارة مدينة الملك خالد العسكرية للتشغيل والصيانة











سعود الثنيان يقول



سعود الثنيان

حرصنا في لقاء اليوم أن نخرج عن إطار التقليدية في الحوار فكان الحديث معه مركزاً على الجانب الآخر من حياته الخاصة لم يبد في أمة احاطة مختلفاً عن الآخرين فهو يمتاز بالبساطة والعادية في التعامل مع المجتمع

سعود الثنيان .. أحد أبرز الشخصيات الرياضية التي عرفت بخدمتها المسخنة لنادي الهلال .

سعود الثنيان .. مهندس في كل شيء في عمله .. في تعامله .. في مخاطبه مع الآخرين ..

## خالد الفيصل .. وبدر بن عبد المحسن وبيرم فقط !

### افضل برنامج تلفزيوني "نور هداية"

حوار :  
عمر المنصور



صحفنا  
الابتعاد  
عن  
الإشارة

حصول منتخبنا الوطني على كأس أم آسيا التاسعة لكرة القدم التي أقيمت في دولة قطر الشقيقة

وأول رياضي تتنزه ؟

وصول منتخبنا الوطني لكرة القدم إلى نهائيات كأس العالم المقامة في إيطاليا عام ١٩٩٠ م

كيف تنظر لحكام كرة القدم لدينا ؟

قياساً بمن حولنا لأن التحكم يعتبر لدينا جيد ..

وماذا عن أخطاء الحكام ؟

الحكام بشر ومعرضون للخطأ ولا اعتد أن من الحكام من يهبط إلى أرض الملعب وفي ذهنه هزيمة فريق معين

وكيف ترتقي بمستوى الحكام ؟

المسؤولية مشتركة بين المسؤولين والإعلاميين

ما رأيك بالبرامج الرياضية ؟

البرنامج الرياضي في القناة الأولى عموماً رديئة عدا البرنامج الرياضي في القناة الثانية فإنه متقن وما أتمناه أن تقوم البرامج الرياضية بتطوير برامجها



منتخبنا الأول لكرة القدم



يطربك ؟  
□ أن كنت تقصد غنائي - خالد الفيصل - بدر بن عبد المحسن - بيرم التونسي  
□ كيف تقضي اجازتك الاسبوعية ؟  
□ مع العائلة والاصفاء في البيت أو المزة  
□ ماهو أبرز حدث رياضي هذا الموسم ؟

## افترا بمعدل ١٥ ساعة

### الشعبي: أندية لم استطع تحقيقها

غلاء المهور .. (القدرة : من الوجهاء والأترياء في التقليل من تكاليف الزواج (ب) التوعية : للأسرة بفضل الزواج للأبناء (ج) التوعية للشباب بعدم المطالبة بالمظاهر المكثفة

من هو المعلم الذي أثر عليك خلال حياتك الدراسية ؟  
□ كثيرون كان لهم الفضل وإن كنت لأخص والذي رحمه الله لأن مجلسه مرافقهم من قبل رجال المور (أ) آخر تذكرة سفر قطعها ؟ أين كانت ؟  
□ إلى باريس لحضور حفل منح معالي أمين مدينة الرياض شهادة الدكتوراه ولكن للأسف قبل السفر بيوم لم أتمكن مع أنني كنت حريص على تلك المناسبة

ما الذي يعجبك في الصحف السعودية ؟  
□ الصحف السعودية بشكل عام مستواها جيد ويعجبني فيها بعداً عن الاتاراة المكثفة والتركيز على المحليات

ما الذي يضايقك في هذه الصحف ؟  
□ التركيز بشكل مكثف على الصحف الرياضية وأن كنت رياضي ولكننا حقيقة يجب أن نقال فليس معقولاً أن تقدم الجريدة أربع صفحات أو ثلاث يومياً عن الرياضة

عدم معالجتها للمشاكل التي تهم المواطن بشكل مباشر

عدم متابعة الصحف للخبر بشكل عام والتحرر عنه

المهارات الصحفية في مجال الرياضة حتى أنها في بعض الحالات خرجت عن الحدود

أي المطربين الذين تحرص على سماع أغانيهم ؟  
□ أي أغنية جيدة بغض النظر عن المطرب

إنهما تقضل رحلة برية في وقت الربيع أم تفضل برية في وقت الصيف ؟  
□ رحلة برية في وقت الربيع على شاطئ تكون الأرض ربيع

شأنه تتمناه أن يتحقق في الشباب السعودي ؟  
□ أنا اعتقد أن الإنسان السعودي بشكل عام والشباب بشكل خاص قد قطع شوطاً كبيراً في تكوين شخصيته التي تجمع الإيمان والعلم وسابق الزمن حتى أن الإنسان السعودي أصبح يتفوق ويمرأح لأنه شوح

## مدرب السراة يرد على مدرب حراء :

### السن والسمنة ليسا بشرطين لمزاولة كمال الأجسام

الثقيلة يمنع من ممارستها التحاف أو ذوي الاجسام العادية

نصائح في لعبة بناء الاجسام

أود أن انقل لكل ناشئ ويقيده ولاعب في تلك اللعبة

الأنثى

أنا ليس من السهل أن يصل الفرد إلى ما يشناه بسرعة وهكذا الحال في رياضة كمال الأجسام فلا يمكن لأي رياضي مبتدئ أن يصل إلى قمة اللياقة وكمال الأجسام إلا بعد عرف الطريق كذلك وإن يستطيع الفرد معرفة الطريق وتوافرت لديه معلومات سليمة عن متطلبات كمال الأجسام ومقارنتها بما هو متوفر لديه لمعرفة المراتب الحقيقية وما لا شك فيه في أن فترة ازالة السحوم مع السحوم الغدائي يكون الفرد العادي قد بدأ في تكوين جسم وتكوين العضل معلا

عجبت كل العجب عندما قرأت ماجاء على لسان الزميل عبدالسلام محمد مدرب نادي حراء في جريدة الندوة الصادرة يوم الخميس الموافق ١٤٠٩/٩/٢٩ هـ العدد رقم ٩٢٠٠ أن لعبة بناء الاجسام يشترط فيها السمنة لنجاح اللاعب ولا يزيد السن عن ١٦ عام وللأسف أن هذا القول صادر عن لاعب من المفروض أن له شأن في اللعبة وشرح لبطولة العالم للناشئين عام ٨٢ كما جاء في حديثه وقد أثار ذلك حيرة العديد من ممارسي ومدرسي تلك اللعبة ومنهم الكابتن حسن مغول أه جابو كابتن منتخب مصر في فريق كمال الأجسام واللاعب الدولي والحائز على بطولة البحر الأبيض المتوسط والمشارك في العديد من بطولات العالم مثلاً مصر فيها تمثيلاً مشرفاً والذي أرسل لنا بعد أن علم بذلك الأحاديث وقراها بالندوة بالقاهرة فهو قد بدأ تكييف الجسم وأصبح له شأن ووزناً في تلك اللعبة على الصعيد المحلي والعالمي

بالإضافة إلى أن التحاف لهم مكان في هذه اللعبة ليست بالقاهرة على السطح كما يزعم لاعب التدريب عبدالسلام محمد كما قلت سابقاً هناك أوران في التحاف والتدريب والنظام العدائي المعين وتحت الإشراف يستفيد اللاعب تحقيق المستوى الذي يطمح إليه وخلاصة تلك المحادثات كلها أن تلك الاعمال والمستويات التي يستطيع لاعبي تحقيقها هي تشتر في حقيقتها أن رغبة اللاعب في التمرين بأقصى جهد ممكن مهما كان نوع التدريب وبسرعة من المجموعات

والتنسبة للمستوى العالي بخصوص السن فأظن أن الأخ عبدالسلام محمد يعلم تماماً قصة (البرت بكز) الذي مارس اللعبة وهو في الأربعينات وحصل على بطولة العالم في الفترة الماضية . وأيضا اللاعب (جنتو كاهورت) مبعث فخر للناس في كمال الأجسام حيث يبلغ من العمر ٤٦ عاماً وقد حصل على بطولة العالم للناشئين في كمال الأجسام منذ وقت قصير وأحد البرت بكز فيها المركز العاشر وهو الآن في الخمسينات فأين هنا مشكلة السن ولاكين ويستطيع الأخ عبدالسلام الرجوع لقصص الأبطال وفي موجودة ومتوفرة .

وقد ورد ذلك الكلام في مجلة عالم الرياضة ربيع ١٩٨٠ كمال الأجسام عدد رقم ١٦٨

وأختمت الرسالة مغز تومره دائماً وأعدته أكثر من مرة في أكثر من حديث خيرة الرشاقة غدي إرتكأني وخيرا في مجلة الرياضة والشباب العدد ٢١ بتاريخ ٩ مايو ٨٠ كما زاد عصر الخدم بغير العذر

سوف وجب التمرين

مدرب نادي السراة بليلة كمال الأجسام

أما بخصوص السمنة والتي قال عنها الأخ عبدالسلام محمد أنه يشترط في اللاعب لنجاحه كلاعب كمال أجسام فيبدو أن العرب قد سى أن السمان ينزلون من الجهد اضعا أصحاب الاجسام العادية وذلك لازالة السحوم للحصول على العضلة الصافية وأيضا فهناك أوزان خفيفة في تلك اللعبة وهي ليست بقاهرة على ذوي الأوزان

## مفاهيم رياضية

دكتور / محمد بن عبد الله رشدي

### مواصفات صاحب المهارة

كل لعبة من الألعاب الجماعية أو الفردية تتطلب مقدار معين من اللياقة البدنية العامة . لذلك نجد أن لكل لعبة من هذه الألعاب متطلبات مواصفات خاصة من اللياقة البدنية . علماً بأن جميع اللعاب لا سيما هم أصحاب لياقة بدنية عالية جداً . لياقة لاعب كرة السلة مثلاً تختلف عن لياقة لاعب كرة القدم ، في حين أن لياقة السباح تختلف كذلك في متطلباتها عما إذا كانت المسافة قصيرة أم طويلة .

فكل لعبة من هذه الألعاب تتطلب عمل خاص من أجهزة الجسم الحيوية . وذلك وفقاً لخطتها لأنشطتها الحركية المختلفة . فأنشطة اللعبة ومهاراتها تعمل على تكييف أجهزة الجسم جميعها بما يتناسب ومهارات اللعبة نفسها . فمثلاً إذا نقصنا مهارة لاعب المراتل من اللاعب مسافات طويلة . نجد أنها تحتاج كمادة بدنية عالية جداً . وبالتالي برنامج العداء على المشاة والحركة ويجب أن لا تقل المسافة التي يقطعها في التدريب بأي حال من الأحوال عن ما يقارب الستين كيلو متر في الأسبوع الواحد . وذلك استعداداً لدخول منافسة واحدة عالية أو عدة منافسات متتالية . ذلك بالإضافة إلى التدريبات الأخرى مثل المرونة - القوة - ومقابليتها من عناصر مشكلة اللياقة البدنية التي تتطلبها اللعبة

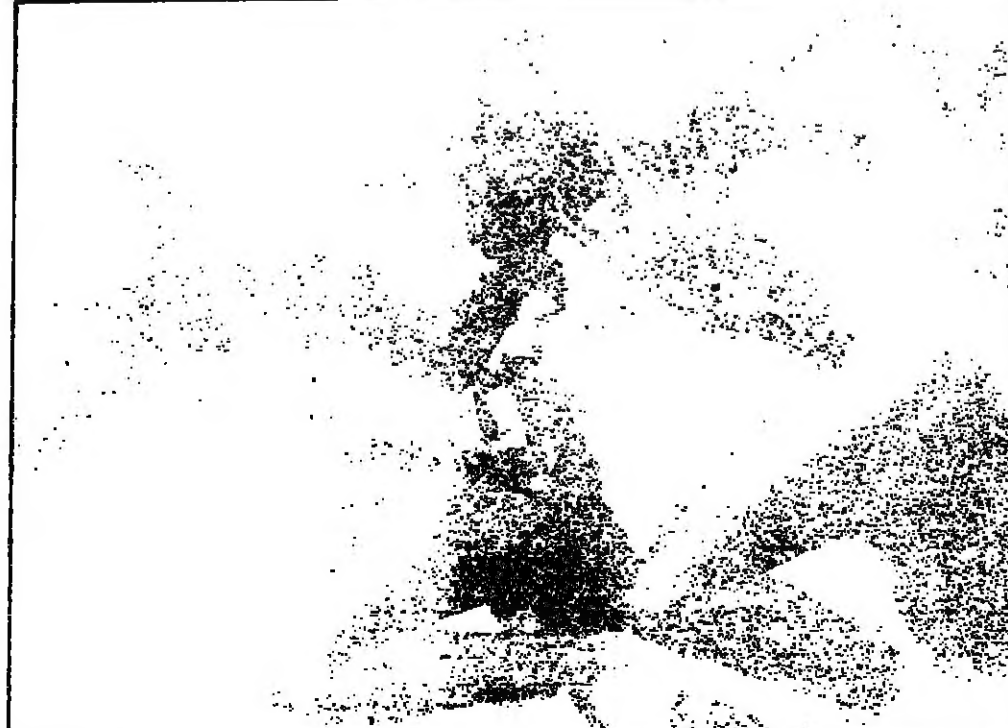
هذا اللاعب صاحب اللياقة البدنية العالية لو تعلمت سيارته في الطريق واحتاجت إلى دفعها عن الطريق العام . سوف يفعل ذلك بالطبع وبمساعدة بعض المارة أو البرلاء . دفع السيارة بعيداً عن الطريق العام يحتاج إلى مهارة خاصة . ولباقة بدنية خاصة . ومن ثم تكييف معين يندل لانجاز هذا العمل . وبالتأكيد عند قيام اللاعب بهذا العمل لنجد ماحتاً لنا من الأكسجين . منوهك العضلات والقوى بعد المحاولة الأولى تماماً هذا الأمر والقوى الوقت لا يعتبر مؤثر لضعف في اللياقة البدنية . ولكنه يعتبر ضغط في برودة الأجهزة الحيوية التي لم تتعود على انجاز مثل هذا العمل من قبل .

والسخت المؤقت من الطاقة ماهو إلا نتيجة الحادثة التي تتطلبها العضلات للقيام بالعمل الغير مبرمج .

بالطبع عضلات اللاعب سوف تنهك وترهق بنسبة أكبر إذا احتاجت السيارة إلى أكثر من دفعة . وبالتالي نجد الشخص يبحث عن فترة راحة من العمل ليستعيد قواه وطاقت من جديد .

مهارة الصانع النحس .. النجل . راعي البئر لا يمكن أن يطلق على صاحبه بأنه خبير في الصنعة حتى يفهم مهاراتها أيام طويلة من الزمن . وبالتالي يكتسب الخبرة التي تؤهله أن يصبح ماهراً في مهارته التي اختارها في طلب العيش كذلك جميع الفعالت الجماعية أو الفردية بدون استثناء تحتاج إلى عمل الزمن والصبر الطويلة في ممارسة مهاراتها الخاصة بها . كذلك اللاعب يحتاج إلى لياقة بدنية شاملة عالية تتناسب مع طبيعة اللعبة التي يمارسها . وبالتأكيد اللياقة البدنية العالية لا تأتي بين يوم وليلة . ولكن تحتاج إلى أيام طويلة وعزيمة وتصبر وسر من اللاعب والتدريب . وإذا بحثنا عن معنى كلمة "مهارة" في اللغة نجد أنها تعني الحيلة . وبالتالي الصانع يعتبر خبير . النجار يعتبر خبير آخر . كذلك اللاعب يعتبر خبير وتكون من سدا أيضاً . وهكذا ندق المهر الأخرى أصحابها خبراء في صنعتهم إلا أن المصطلح لا يطلق على الشخص إذا لم يكن ماهراً في صنعة . ولهذا نجد أن صاحب الصنعة أو المهارة يحتاج إلى وقت ليس بالقصير حتى يصبح خبيراً ومشتكاً من العمل الذي يؤديه . وحتى ذلك ترمج أجهزته الحيوية على أجناس نفس العمل المطرب .

وأتد ولي التوفيق



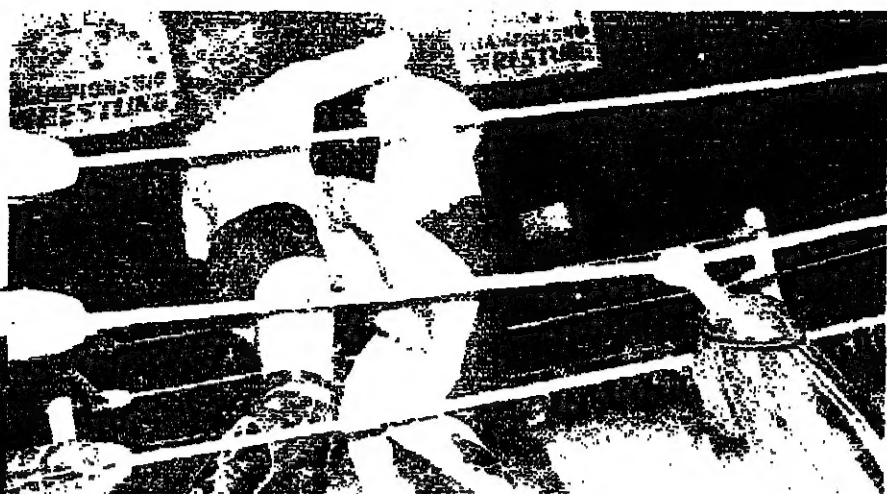


## ملحق الدورة الرياضية

# سأُنظف تكساس من جميع المصارعين المخالفين للأنظمة!!



●● كيفي، ألي اليمين، مع أخيه كيري فون أريك ●●



●● لكسة من كيري تخطفه بارسونز وتصيب الحكم ●●



●● كيفي يوجه لكسة الى تري نيلور ●● معركة خورج الحلبة بين بارسونز وكيري ●●



●● ركلة خلفية من كيفي أدت الى تكليف سالي روبرتس في الحبال ●●

جميع اماله وتطلعاته فدخل مؤخرا في صراع عنيف مع جيري لور بلل الاتحاد الامريكى للمصارعة ونذهب ابعد من ذلك بأن وضع حزامه مقابل حزام لور في اكثر من مباراة بحيث من يفوز بالمباراة يفوز بالحزامين معا وقال كيري: انتي اعتبري حزام بطولة الجمعية العالمية الذي احمله مسابوا تماما لحزام بطولة الاتحاد الامريكى الذي يحمله لور. وكان كيري يتحدث في نهاية مباراته ضد لور في مدينة لوزيفيل بولاية كنتاكي وقد انتهت تلك المباراة بطرد كيري بعد ان قام بانزال لور على راسه وكانت تلك الحركة كفيلة بأن تؤدى الى فوز كيري بالحزامين لو ان المباراة اقيمت في تكساس مثلا وفي محفل عائلة فون أريك ولكن قانون ولاية كنتاكي لا يسمح بهذه الحركة ويعاقب من يقوم بها بالطرده. ويتابع كيري قائلا: ان لور مصارع عظيم وهو بلل حقيقي وأنا احترمه كما انني فخور بان اقف امامه على الحلبة ولكني تحديته لاني اريد ان افتح افقا جديدة لمشواري كمصارع. انني اشعر انني في احسن حالاتي البدنية والنفسية واريد ان انتهن هذه الفرصة للحصول على بطولات جديدة.

اما بالنسبة الى كيفي فون أريك فان كل اهتمامه منصب على الحصول على افضل ماديها. بالنسبة الى كيري فان نجاحه الحال يعود الى روح القتال العالية التي يشتمع بها هذا الرياضي ذو العضلات البارزة. بعد ان تغلب على الاصاوية في ظهري وساقه نتيجة حادث الدراجة النارية نجح ليس فقط في استعادة مركزه كواحد من اعظم المصارعين في امريكا ولكن ليفوز ايضا مرتين ببطولة الجمعية العالمية للمصارعة ولكنه يشعر ان حزام هذه البطولة لا يليق



● خلد الفصيل ●



● خلد الفصيل ●



## فيما يستعد الاسماعيلي للدورة العربية

# وصّلت موافقة الاتفاق وكاظمة والحرق والجيش والرجاء

خرج السيد عبد المنعم عمارة محافظ الاسماعيلية انه سوف يقدم كل العون للنادي الاسماعيلي حتي تتجج الدورة العربية لكرة القدم للاندية والتي تقام في شهر اغسطس القادم بالاسماعيلية. وقال انني اتشئ ان تتحول الدورة الى الشكل المنتظم لتقام سنويا بالاسماعيلية لتكون ملتقى للشباب العربي لزيادة التقارب والتفاهم بين شباب العالم العربي لان الرياضة وكرة القدم بالذات هي افضل السبل لتحقيق التقارب والتفاهم بين الشباب. وأضاف ان الحب الذي لمست لدى الشعب المصري وخاصة بطن محافظة الاسماعيلية وبالذات بين الشباب لخادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبد العزيز عند زيارته وتشريفه للاسماعيلية كان الدافع وراء تحمسي الشديد لهذه الدورة وقراري برعايتها وتقديم كل الامكانيات حتى تخرج في الصورة الالفة.

هذا وقد وافقت حتى الان ٦ فرق عربية على الاشتراك في الدورة وهي: الاتفاق السعودية والترجي التونسي والقاسمية الكويتي والحرق من البحرين والرجاء والجيش الملكي من المملكة المغربية بالإضافة الى الاسماعيلي. وهناك مشاورات لاشتراك الاهلي والزمالك وفي حالة عدم تنكهما ينتظر ان يشترك فريقا المحلة والمصري. وأضاف السيد عبد المنعم عمارة اننا سوف نوجه الدعوة للمسؤولين عن كرة القدم في الدول المشاركة ولي مقدمة للمدعين تسكين صاحب السمو الملكي الامير فيصل بن فهد رئيس الاتحادين العربيين للامام الرياضة وكرة القدم والذي يعطي من جهده ووقته الكثير لتحقيق التوفيق للرياضة في كل الدول العربية وليس المملكة



● صلاح المولد ●

احتجاج الفريق بدرجة كبيرة لدى خروجك من الملعب..

● سمير عبد الشكور ●

كنا نتشئ ان تنهى حياتك الكروية بصورة افضل مما هي عليه الآن ..

● يوسف خميس ●

الايام دائما تثبت انك افضل من يستثمر امكانيات وابداعات ماجد عبدالله ..

● محمود ابورجيله ●

تري من افضل خطا .. انت ام يوب هاتون ؟؟

هكذا منه للأصل



























